Irina Schumacher

WILLKOMMEN BEI DIR SELBST

Achtsam, selbstbestimmt und erfüllt

Ganzheitliche Persönlichkeitsstärkung
BODY – MIND – SOUL

LESEPROBE

Ein Selbstcoaching-Buch

FAIR KOPIEREN!
URHEBERRECHT
ACHTEN.
www.fair-kopieren.ch

LESEPROBE

Irina Schumacher
Willkommen bei dir selbst
Achtsam, selbstbestimmt und erfüllt
ISBN Print: 978-3-033-08411-7
ISBN E-Book: 978-3-033-08412-4

Layout, Satz, Grafiken und Illustrationen: bilderbeck.ch, Roland Noirjean

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über http://dnb.dnb.de abrufbar.

1. Auflage 2021
Alle Rechte vorbehalten
© 2021 Irina Schumacher, La Punt Chamues-ch
www.irinaschumacher.ch

irina schumacher
persönlichkeitsstärkung

Inhalt

6 Vorwort
7 Für wen und warum ich dieses Buch geschrieben habe
10 Einführung
15 Ankommen und wahrnehmen
17 Achtsamkeit
21 STOPP-Übung
23 Bodyscan
24 PRAXISTEIL
27 Detox your (daily) life
29 Gedanken
37 Verbindungen
46 Alltag
53 Ernährung
55 Zuhause
57 PRAXISTEIL
61 Kraftvolle und positive Routinen entwickeln
62 Alles ist Energie
68 Meditation
79 Dankbarkeit
81 Bewegung
85 PRAXISTEIL
89 Wer bist du und was willst du?
90 Innerer Kompass
96 Lebensrad
100 Visionboard
103 PRAXISTEIL
107 Authentisch sein – Authentisch leben
108 Mentale Bilder
112 Umgang mit Herausforderungen
116 Erfolgstagebuch
119 Wissen – sehen – fühlen – leben
121 PRAXISTEIL
125 Schlusswort und Dank
126 Schlusswort
126 Bildnachweis
127 Dank
128 Wer steckt dahinter?

LESEPROBE

Vorwort

Ich habe einmal an einem Vortrag gehört, dass der Friedhof der wertvollste Ort von jeder Stadt und jedem Dorf ist, weil dort so viel Wertvolles verborgen liegt: Worte, die nie ausgesprochen wurden, weil die Menschen zu wenig Mut dazu hatten. Ideen, die nie ausprobiert wurden, weil die Menschen sich davor fürchteten, zu scheitern. Bücher, die nie geschrieben wurden, weil die Menschen Angst hatten, sich wahrhaftig zu zeigen.
Als ich das gehört hatte, wusste ich: Ich mache es anders. Ich lebe meine Träume, meine Ideen und Visionen, denn ich sehe mein Leben als ein Geschenk, welches ich dankbar erleben darf.
Mit diesem Buch möchte ich auch dich und deine Persönlichkeit stärken, so dass du für dich und dein Leben einstehst und dir erlaubst, grösser zu denken.
Ich wünsche dir, dass dein Geist durch dieses Buch ruhiger wird und dein Herz offener, und du es wagst, deine Träume zu verwirklichen.

LESEPROBE

Für wen und warum ich dieses Buch geschrieben habe

Es gibt heute unendlich viele Bücher, Ratgeber und Coaches, die sagen, wie du leben und sein sollst. Meistens handelt es sich entweder um mehr Schlaf, Sport, Entspannung, Geld, Obst und Gemüse oder um weniger Stress, Arbeit, Kohlenhydrate, tierische Eiweisse, TV-Zeit usw. Überall wirst du sicherlich Dinge finden, die etwas Wahres haben. Und alle werden auf ihre Art irgendwie recht haben. Doch oft ist genau dies das Problem: zu viele Tipps, ein zu grosses Angebot und so viele Möglichkeiten, dass eine Überforderung und mehr Unsicherheit statt Freiheit entsteht. Und so folgen viele Menschen der «Masse», tun viel für ihr Aussehen und versuchen, irgendwie dem Bild der Aussenwelt zu entsprechen.
Doch äusserliche Änderungen bringen nichts, wenn dabei nicht auch die innere Welt angeschaut wird. Kein Erfolg im Aussen, kein Superfood und kein extra Smoothie können auf Dauer die Lücke im Herzen füllen und innere Zufriedenheit bringen.
Dieses Buch ist für alle Menschen, die verstanden haben, dass sie die Autoren für ihr Lebensbuch sind und die Verantwortung für sich und ihr Leben selbst übernehmen. So soll es in diesem Buch mehr um deine innere Welt gehen, die sich immer auch im Äusseren spiegelt.

«Die Antworten auf deine Fragen befinden sich bereits in dir.»

Dieser Satz ist aus meinen Erfahrungen entstanden – sowohl aus persönlichen Erfahrungen als auch durch meine Arbeit als Coach;

LESEPROBE

er ist der rote Faden für dieses Buch. Es handelt sich hierbei um ein Selbstcoaching-Buch; eine Hilfe zur Selbsthilfe, die du immer und immer wieder zur Hand nehmen kannst, um deine Antwort(en) auf deine Frage(n) zu finden. Dabei geht es hauptsächlich um die Stärkung deiner Persönlichkeit, damit du dein wahres Selbst entdecken, stärken und leben kannst. Die im Buch beschriebenen Übungen helfen auch mir immer wieder, mehr Klarheit zu bekommen und meinen inneren Lebenskompass auszurichten, um so zu leben, dass ich erfüllt bin und es sich für mich richtig anfühlt.
Entstanden ist dieses Buch durch meine eigene Suche und Bewusstseinsschulung, die mir gezeigt hat, dass es einerseits wichtig ist, Hilfe von aussen anzunehmen und andererseits, wie entscheidend es ist, nach innen zu schauen. Durch die Innenschau durfte ich meine Einstellung zu mir und meinem Leben ändern: weg von der Opferhaltung hin zur Schöpferin, weg von einengenden Verpflichtungen hin zur Übernahme meiner Selbstverantwortung und weg von der Schmerzfokussierung hin zur Steigerung meines Wohlbefindens. So verbinden sich in diesem Buch mein Wissen, meine Coaching-Methoden und -Erfahrungen, spirituelle und wissenschaftliche Erkenntnisse sowie persönliche Erlebnisse.
Ein Selbstcoaching-Buch ersetzt in manchen Situationen keinen Coach, Psychologen oder Arzt. Sich in gewissen Phasen des Lebens Hilfe zu holen, ist ein Geschenk an sich selbst. Es ist zugleich auch eine Abkürzung, um bei gewissen Fragen, Problemen oder Herausforderungen schneller vorwärts zu kommen, anstatt sich Wochen, Monate oder sogar Jahre alleine damit zu beschweren.
Alleine können wir viel verstehen und analysieren, doch wir alle haben unsere «blinden Flecken». Das bedeutet, wir alle haben unser persönliches Denksystem und sehen alles mit unseren eigenen Augen. So geschieht es nicht selten, dass wir gewisse Lösungen und Wege gar nie in unser Blickfeld bekommen, wenn wir

LESEPROBE

nicht bereit sind, unsere Gedanken, Unsicherheiten und Herausforderungen mit jemand anderem zu teilen. Eine Person, die nicht involviert ist, kann dir helfen, dich und dein Thema aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

«Die immer gleichen Gedanken führen zu immer gleichen Ergebnissen. Manchmal musst du einen Schritt neben dich machen, um dich von aussen betrachten zu können.»

LESEPROBE

Einführung

Wenn wir auf die Welt kommen, sind wir offen und sensibel für alle Erfahrungen, Begegnungen und Erlebnisse. Als Kind nehmen wir vieles bewusst und unbewusst wahr, ohne es zu hinterfragen oder zu verstehen. So wird unsere Kindheit vor allem von den Glaubens- und Verhaltensweisen unserer Familie, von der Schulzeit und den Gleichaltrigen geprägt und beeinflusst. Diese Prägungen bleiben dann meist bestehen, im Erwachsenenalter sind wir uns darüber aber gar nicht bewusst. So sehen wir die Welt mit den Augen, die durch die Kindheit geschult wurden und reagieren auf Situationen nicht bewusst und selbstbestimmt, sondern aus diesen Prägungen heraus.

«Um das zu sein und zu tun, was du wirklich willst, darfst du alles loslassen, was du glaubst, sein und tun zu müssen.»

LESEPROBE

Doch das Leben fängt erst dann richtig an, wenn wir unser eigenes Selbst entdecken und leben. Denn nur, wenn wir damit im Einklang sind, kann unsere Seele glücklich sein. So wirst du dich in diesem Buch mehr mit den tiefgreifenden Fragen deines Lebens und Seins beschäftigen. Dies klingt jetzt für dich vielleicht alles ein bisschen «wischi-waschi» oder anstrengend, doch genau das Gegenteil ist der Fall. Denn hast du diese Fragen erst einmal geklärt, dann wird auch mehr Leichtigkeit und Freude in dein Leben kommen, und du kannst deine Lebenszeit den Dingen widmen, die DIR wichtig sind und die dir Freude bereiten.

Wenn du dieses Buch für dich liest und vor allem auch anwendest, dann solltest du dir folgende Punkte bewusst machen und damit einverstanden sein:

Du …

… bist bereit, lieber ein authentisches Leben zu führen, anstatt dich den Erwartungen anderer anzupassen.

… wirst dir über deine eigenen Glaubenssätze bewusst und bist bereit, sie wenn nötig zu verändern.

… nimmst dir immer wieder Zeit und Raum, um innezuhalten und wahrzunehmen, ob du noch auf deinem Weg bist. Ich nenne es die «Zeit der Selbstreflexion».

… scheust dich nicht, auch deine Komfortzone zu verlassen.

… hörst auf, dich als Opfer äusserer Umstände zu sehen und erkennst deine eigene Kraft.

… bist bereit, die Verantwortung für dein Leben zu übernehmen.

… übernimmst Verantwortung für deine Worte, Handlungen und für deine Entscheidungen. Zu den Entscheidungen gehören auch jene, die du nicht triffst. Keine Entscheidung ist auch eine Entscheidung.

LESEPROBE

**«Habe die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen,
die du nicht ändern kannst,
den Mut, Dinge zu ändern,
die du ändern kann,
und die Weisheit,
das eine vom anderen
zu unterscheiden.»**

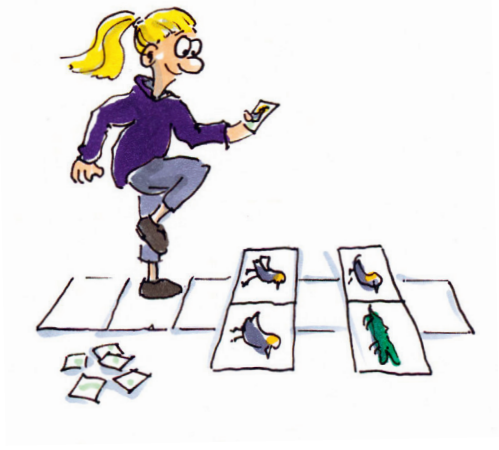
Friedrich Oetinger

Und noch etwas Wichtiges:

Du kannst das Buch einfach kurz durchlesen, wie du vielleicht schon viele Bücher durchgelesen hast oder du kannst dir Seite für Seite, Übung um Übung vornehmen, und erst dann weitergehen, wenn du merkst, dass du die Botschaft verstanden, die Aufgabe gelöst und die Wirkung erzielt hast. Es geht nicht darum, dass du möglichst viel Wissen sammelst, sondern dass du das Gelesene umsetzt und die Veränderung gleich an dir selbst erfährst.
Alles ist eine Frage der Energie: Es kommt ganz auf dich an, wie offen du bist und wie viel Zeit und Gedankenarbeit du investierst.

Die Kapitel bauen aufeinander auf. Plane für jedes Kapitel mindestens eine Woche oder länger ein, denn wie bereits erwähnt, geht es um die Tiefe und das Umsetzen. Zu einigen Übungen findest du Film- oder Audiomaterial online unter irinaschumacher.ch:

Nach jedem Kapitel folgen ein bis zwei Seiten für deine Notizen, welche du während des Lesens oder für die Zusammenfassung nutzen kannst. Wenn du lieber ein eigenes Tagebuch für deine Notizen benutzen willst, dann ist das auch eine gute Idee: ein Tagebuch, welches du für deine Persönlichkeitsstärkung nutzt.



LESEPROBE

1

Ankommen und wahrnehmen

LESEPROBE

Die meisten Menschen leben tagein-tagaus im Autopilot-Modus. «Autopilot» ist der Zustand, in dem du die Dinge unbewusst tust und dich von deinen gewohnten Gedankenmustern bestimmen lässt. Das kommt meistens daher, dass du die Dinge schon hunderte Male getan hast und sie deshalb ganz von alleine laufen. Es ist sogar nachgewiesen, dass ca. 95 Prozent deiner Gedanken von heute schon die Gedanken von gestern waren.
Dieser Modus ist nicht schlecht und hilft uns, Dinge auch ohne grosse Anstrengung zu erledigen. Doch dieser Autopilot verleitet auch dazu, dass du gewohnte Denkweisen unkritisch beibehältst und viele Dinge einfach tust, ohne dir ab und zu Fragen zu stellen wie:

- *Warum mache ich das überhaupt?*
- *Bringen mich diese Gedanken weiter?*
- *Bin ich da, wo ich sein will?*
- *Womit verbringe ich im Alltag meine Zeit?*
- *Wie kann ich das Beste aus der Situation machen?*
- *Welche Ressourcen und Chancen stecken gerade in dieser Situation?*

LESEPROBE

Ohne Achtsamkeit und ohne dich ab und zu wieder «aufzuwecken», funktionierst du ähnlich wie ein Roboter. Du verpasst, was unser «Menschsein» ausmacht, nämlich das bewusste Wahrnehmen, welches leider viel zu oft – auch durch die Digitalisierung und durch das «immer-mehr-und- immer-schneller» unserer Gesellschaft – verloren geht.
Die gute Nachricht ist aber: Es ist nie zu spät, deine Achtsamkeit und somit auch ein gestärktes Bewusstsein zu trainieren und aufzuwachen, um die Fülle des Lebens wieder wahrzunehmen.

> **«Wir alle haben zwei Leben.
Das Zweite beginnt, wenn wir realisieren,
dass wir nur Eins haben.»**
> Tom Hiddleston

LESEPROBE

Achtsamkeit

Achtsamkeit ist in den letzten Jahren ein Trendwort geworden. Nicht verwunderlich in einer Gesellschaft, die immer schneller voranschreiten will. Die Kehrseite davon ist, dass immer mehr Menschen sich gestresst fühlen, unter körperlichen und chronischen Beschwerden leiden und über innere Leere oder emotionale Erschöpfung klagen.
Während einige einfach weiter «drehen», gibt es aber auch immer mehr Menschen, die aufwachen und realisieren, dass sie einen Ausgleich brauchen oder sich neu orientieren möchten. Menschen, die spüren, dass es noch mehr gibt, als einfach nur funktionieren zu müssen. Die meisten kommen durch diese Bewusstwerdung früher oder später in die Achtsamkeit.

Achtsamkeit kann als ein nicht-wertendes, klares Wahrnehmen oder Gewahrsein bezeichnet werden. Ein bewusstes Erleben des Augenblicks. Ein Zustand im Hier und Jetzt.
Um leichter in diesen präsenten Zustand zu kommen, können die aktuellen Gedanken, Körperempfindungen und Gefühle genutzt werden. In Stresssituationen vergessen wir diese oft. Das Leben spielt sich dann nur noch im eigenen Kopf durch unaufhörlich kreisende Gedanken ab. Dabei wäre gerade auch in herausfordernden Momenten wichtig, die innere Ruhe und einen klaren Kopf zu bewahren.

LESEPROBE

Wer steckt dahinter?

Irina Schumacher, Autorin

Irina Schumacher ist ganzheitlicher Coach für Persönlichkeitsstärkung und Yogalehrerin. Sie hält Vorträge und Seminare und leitet Retreats rund ums Thema Achtsamkeit und Persönlichkeitsstärkung. Nach ihrem Motto «Die Antworten auf deine Fragen befinden sich bereits in dir» stärkt sie Menschen in ihrem eigenen Denken, Sein und Leben. Die Autorin lebt und arbeitet in Chur und im Engadin.
www.irinaschumacher.ch

Roland Noirjean, Illustration und Gestaltung

Hat schon als Kind und Jugendlicher mit Vergnügen und spitzer Feder Farben und Linien zu Papier gebracht. Viele Jahre Arbeit als Lerncoach und Kursleiter für Informatik sowie Workshops in Schulen. In seiner Backstube entstehen Buchlayouts, Illustrationen, Drucksachen, Webseiten und Animationsfilme.
Lebt und arbeitet seit vielen Jahren mit seiner Familie in Beatenberg im Berner Oberland.
www.bilderbeck.ch

LESEPROBE